

いさはやオレンジ手帳書き方講習会

フレイル予防教室脳トレ前30分編【西部】

開催日 令和7年11月10日(月)

会場 田結公民館

参加者 5名



オレンジ手帳とは？

医療や介護サービスを利用するときに
自分が安心できる「時間」や「場所」を
つくるヒントとするため、元気な頃から必要
な情報をまとめることができる手帳です。



フレイル予防教室が始まる前に、認知症やオレンジ手帳についてお知らせしました！

「いままでシート」



- ・自分の得意な事って何かな～
- ・「いつも見るテレビある？」
「見てる見てる!あの番組面白いよね!」



参加者の声



この手帳とエンディングノートと一緒に
置いていたら良いね

昔を思い出してみんなと話をしたり
書きだしたりすることで、脳トレにもなり
ますね

出前講座のお申込みは、

お住いの

諫早市地域包括支援センター

検索

または 地域包括ケア推進課 (☎ 0957-22-1500) へ

▼ 諫早市高齢者
ささえあいネット

